Manufactured by
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17931263.00 ESP/PRT A

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Manual del Usuario
Manual do Utilizador

Polar FS1/FS2/FS3™

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Estimado cliente,
Parabéns por ter adquirido o novo Monitor de Frequência Cardíaca para Fitness Polar FS1/FS2/FS3™!

Este manual contém as informações de que necessita para utilizar e manter o produto. Leia o manual na íntegra para saber como utilizar as funções e tirar o melhor partido do monitor de frequência cardíaca Polar.

Para aceder a um programa de exercício personalizado e a uma agenda online, bem como a sugestões e informações úteis para as suas sessões de exercício, visite os seguintes sites:
www.polar**personaltrainer**.com
www.polar.fi

Pode voltar ao visor Relógio a partir de qualquer modo, exceptuando o modo Exercício, premindo o botão sem libertar.

**A função Heart Touch muda o visor no modo Exercício.*

ÍNDICE

As informações específicas dos produtos FS2/FS3 estão impressas num fundo cinzento.
As informações específicas do produto FS3 estão impressas dentro de uma caixa.
Todas as outras informações são aplicáveis aos três produtos: FS1, FS2 e FS3.

1. INTRODUÇÃO AOS MONITORES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA FS1, FS2 E FS3 34
- 1.1 ELEMENTOS DO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA 34
- 1.2 BOTÃO DA UNIDADE DE PULSO E SÍMBOLOS DO VISOR 35

2. FAZER EXERCÍCIO 37
- 2.1 DETERMINAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA 37
- 2.2 FUNÇÕES DURANTE A SESSÃO DE EXERCÍCIO .. 39
- 2.3 PARAR O EXERCÍCIO 40

3. VERIFICAR OS DADOS DA SESSÃO DE EXERCÍCIO 41

4. DEFINIÇÕES 42
- 4.1 DEFINIR A HORA 42
- 4.2 DEFINIR A DATA (FS2/FS3) 43
- 4.3 DADOS DO UTILIZADOR (FS3) 45
- 4.4 LIMITES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 46

5. ZONA-ALVO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 48

6. CUIDADOS E MANUTENÇÃO 49

7. PRECAUÇÕES 50
- 7.1 INTERFERÊNCIAS DURANTE O EXERCÍCIO 50
- 7.2 MINIMIZAR EVENTUAIS RISCOS DURANTE O EXERCÍCIO 51

8. PERGUNTAS FREQUENTES 52

9. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS 53

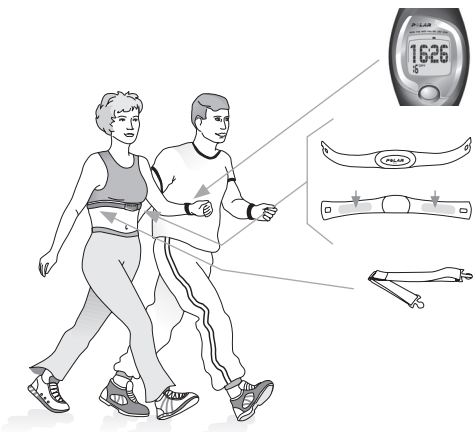
10. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR 55

11. TERMO DE RESPONSABILIDADE 56

1. INTRODUÇÃO AOS MONITORES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA FS1, FS2 E FS3

Este capítulo contém informações sobre os elementos que constituem os monitores de frequência cardíaca FS1/FS2/FS3 e sobre como iniciar a sua utilização.

1.1 ELEMENTOS DO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA



Unidade de Pulso
A unidade de pulso indica a frequência cardíaca, o tempo do exercício e a hora, também podendo ser utilizada como um relógio.

Transmissor Polar
Coloque o transmissor durante a sessão de exercício. As zonas dos eléctrodos encontram-se na parte posterior do transmissor. Os eléctrodos detectam a sua frequência cardíaca continuamente, transmitindo-a à unidade de pulso.

Tira elástica
A tira elástica mantém o transmissor à volta do peito.

Serviços Polar na Web
O site www.polar**personaltrainer**.com é um serviço Web completo, concebido para apoiar as suas sessões de exercício. O registo grátis permite-lhe aceder à agenda de exercício, a testes e a calculadoras, a relatórios e a artigos úteis. Além disso, no site www.polar.fi. pode obter sugestões e assistência online para os produtos mais recentes.

1.2 BOTÃO DA UNIDADE DE PULSO E SÍMBOLOS DO VISOR

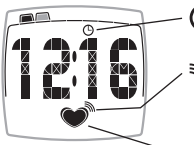
Esta secção contém informações sobre como utilizar a unidade de pulso e um guia dos símbolos utilizados no visor.

Os monitores de frequência cardíaca Polar FS1, FS2 e FS3 possuem um botão na parte anterior.

Funções do botão:

- Iniciar e parar a medição da frequência cardíaca e o cronómetro.
- Passar ao modo seguinte.
- Bloquear a selecção/valor pretendido.
- Voltar ao visor Relógio a partir de qualquer modo, excepto do modo Exercício, quando é premido continuadamente.
- Activar o alarme da zona-alvo da frequência cardíaca no modo Exercício, quando é premido continuadamente.
- Activar a luz de retroiluminação (FS2/FS3)
  - É possível activar o modo noite no visor Relógio premindo o botão sem libertar. Em qualquer visor, se o modo noite estiver activo, ao premir o botão activa a luz de retroiluminação. O modo noite é desactivado automaticamente cinco minutos depois de premir o botão pela última vez. Se voltar a premir o botão antes deste lapso de tempo estar decorrido, a luz de retroiluminação é novamente activada, reiniciando-se a contagem do lapso de tempo a partir de zero. Se iniciar o exercício quando o modo noite está activado, o modo permanece activado até ao final da sessão de exercício. Durante o exercício pode activar a luz de retroiluminação através da função Heart Touch.

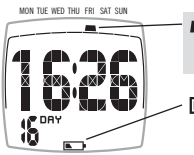
Símbolos do visor



O símbolo do relógio indica a hora nos modos Exercício e Definição da Hora.

O símbolo do alarme da zona-alvo da frequência cardíaca indica que este alarme está activado no modo Exercício.

O símbolo do coração indica que a frequência cardíaca está a ser determinada e que está a fazer exercício dentro da zona-alvo da frequência cardíaca.



O indicador do dia da semana assinala o dia da semana no visor Relógio. Os dias da semana estão impressos no caixilho do visor (FS2/FS3).

No visor Relógio, o símbolo da pilha indica que a pilha da unidade de pulso está fraca. Para obter mais informações, consulte o capítulo Cuidados e Manutenção, na página 49.

O indicador do nível do menu mostra o número de itens do menu. Quando navegar nos menus, o símbolo ⌐ indica-lhe o local onde se encontra, no nível actual do menu.

2. FAZER EXERCÍCIO

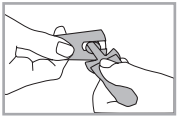
Este capítulo contém informações sobre a utilização do monitor de frequência cardíaca pela primeira vez e sobre a colocação do transmissor.

Antes de iniciar a sessão de exercício recomendamos que defina os seus limites-alvo da frequência cardíaca e o alarme. Para obter mais informações, consulte o capítulo Limites da Frequência Cardíaca, na página 46.

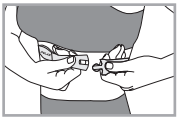
2.1 DETERMINAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA

Para medir a frequência cardíaca necessita de colocar o transmissor.

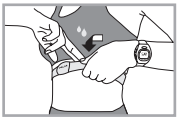
Verifique se não está perto de outras pessoas que utilizam monitores de frequência cardíaca ou de qualquer fonte de interferências electromagnéticas (para obter mais informações sobre interferências consulte o capítulo Precauções, na página 50).



1. Prenda uma extremidade do transmissor à tira elástica.



2. Regule o comprimento da tira do transmissor de modo que esta fique justa e confortável. Fixe a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e prenda-a ao transmissor.



3. Afaste o transmissor do peito e **humedeça as duas zonas com eléctrodos, que apresentam ranhuras, existentes na parte posterior.** Verifique se as áreas húmidas dos eléctrodos encostam firmemente à pele e se o logótipo Polar se encontra numa posição central e está direito.

4. Utilize a unidade de pulso como se fosse um relógio.

5. No visor Relógio, prima o botão para aceder ao menu. É apresentada a indicação **EXE** (Exercício). Se necessitar de utilizar a luz de retroiluminação durante o exercício, prima o botão sem libertar, no modo Relógio (FS2/FS3), para activar o modo noite.

6. Após três segundos a unidade de pulso passa ao modo Exercício e o cronómetro começa a funcionar. O cronómetro é visualizado e a moldura do símbolo do coração fica intermitente até a sua frequência cardíaca ser detectada.

7. A frequência cardíaca e o símbolo do coração são exibidos dentro de 15 segundos.

O símbolo do coração intermitente indica que a medição da frequência cardíaca está em curso. A intermitência do símbolo do coração ocorre ao ritmo do seu coração.

Nota:

- *Deixe passar tempo suficiente para a captação do sinal.*
- *Se a unidade de pulso não receber a sua frequência cardíaca, o cronómetro continua a funcionar e o símbolo do coração intermitente, dentro de uma moldura, deixa de ser visualizado. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão molhados e se a tira está bem ajustada.*

2.2 FUNÇÕES DURANTE A SESSÃO DE EXERCÍCIO

Verificar os Dados das Sessões de Exercício

Heart Touch

Ao colocar a unidade de pulso junto do logótipo Polar existente no transmissor, pode alterar as informações apresentadas no visor (Frequência Cardíaca / Duração do Exercício / Hora) durante o exercício. Mantenha a unidade de pulso junto do logótipo, até visualizar as informações pretendidas.

1. Frequência Cardíaca Actual

O símbolo ♥ indica uma frequência cardíaca dentro da zona-alvo.

O símbolo ♥♡ indica uma frequência cardíaca abaixo da zona-alvo.

O símbolo ♡♥ indica uma frequência cardíaca acima da zona-alvo.

Fora da zona-alvo, o valor da frequência cardíaca também fica intermitente e o alarme da zona-alvo da frequência cardíaca emite um sinal sonoro (se o alarme estiver activado).

2. Duração do Exercício (É apresentada em minutos e segundos até concluir uma hora de exercício; posteriormente, será apresentada em horas e minutos)

3. Hora

Iluminar o Visor (FS2/FS3)

Se premiu o botão sem libertar para activar o modo noite no visor Relógio antes de iniciar a sessão de exercício, a função Heart Touch activa a luz de retroiluminação.

Nota: *Se activou o modo noite, a função Heart Touch activa primeiro a luz de retroiluminação. Para alterar as informações apresentadas no visor mantenha a unidade de pulso junto ao logótipo Polar existente no transmissor, até visualizar as informações pretendidas.*

Indicador do Tempo de Exercício

Cada um dos seis indicadores do tempo de exercício representa 10 minutos de exercício. Ao iniciar a sessão de exercício, são visualizados os minutos e os segundos, e o primeiro indicador de tempo do exercício fica intermitente. Em qualquer altura, em qualquer modo de exercício, pode visualizar a duração do exercício através de um gráfico.

Após 10 minutos de exercício, o segundo indicador fica intermitente.

Após uma hora de exercício, os indicadores começam a ser novamente preenchidos, a partir do princípio.

Activar ou Desactivar o Alarme da Zona-alvo da Frequência Cardíaca

No modo Exercício pode definir o alarme audível da zona-alvo da frequência cardíaca para **ON** (Activado) ou **OFF** (Desactivado) premindo o botão sem libertar. O símbolo do alarme da zona-alvo da frequência cardíaca é apresentado/deixa de ser apresentado ao lado do símbolo do coração.

Nota: *Para evitar terminar acidentalmente uma sessão de exercício, recomendamos que defina o alarme da zona-alvo da frequência cardíaca para* ***ON*** *(Activado) ou* ***OFF*** *(Desactivado) antes de iniciar a sessão de exercício.*

2.3 PARAR O EXERCÍCIO

Prima o botão para parar a gravação do exercício. É apresentada a indicação **STOP** (Parar) e a unidade de pulso volta ao visor Relógio.

3. VERIFICAR OS DADOS DA SESSÃO DE EXERCÍCIO

Os dados da sessão de exercício permanecem na memória da unidade de pulso até voltar a iniciar o cronómetro. Posteriormente, os dados do seu treino anterior serão substituídos pelos dados mais recentes. O ficheiro (FILE) está protegido no caso de premir o botão acidentalmente e as informações só são guardadas se a gravação do exercício tiver sido activada há mais de um minuto.

1. No visor Relógio, prima o botão até visualizar a indicação **FILE** (Ficheiro).

2. Aguarde três segundos para aceder ao ficheiro. É apresentada a duração total do exercício.

3. Prima o botão. É apresentada a frequência cardíaca média (AVG) da sessão de exercício.

4. Prima o botão. É apresentada a frequência cardíaca máxima (MAX) da sessão de exercício (FS2/FS3).

5. Prima o botão. É apresentada a data da sua última sessão de exercício (FS2/FS3).

6. Prima o botão para voltar ao visor Relógio.

4.1 DEFINIR A HORA

1. No visor Relógio, prima o botão até visualizar a indicação **TIME** (Hora). Aguarde três segundos para aceder às definições da hora.

2. A indicação **12h** ou **24h** fica intermitente. Prima o botão para seleccionar o modo **12h** ou **24h**.

Aguarde até visualizar a pergunta **OK?**. Para aprovar o parâmetro seleccionado, prima o botão.

Se não aprovar a selecção efectuada dentro de três segundos, a unidade de pulso volta a apresentar a selecção efectuada para o modo da hora.

3. Se seleccionou o modo 12h, a indicação **AM** ou **PM** fica intermitente.

Prima o botão para seleccionar **AM** ou **PM**.

Aguarde até visualizar a pergunta **OK?**. Para aprovar o parâmetro seleccionado, prima o botão.

4. A indicação da hora fica intermitente no visor.

Quando o símbolo ⊕ for apresentado no visor, aumente o valor premindo o botão.
Se aumentar o valor, a unidade de pulso entra no modo de diminuição ⊖ passados 2 segundos.

Quando o símbolo ⊖ for apresentado no visor, pode diminuir o valor premindo o botão.
Se diminuir o valor, a unidade de pulso volta ao modo de aumento ⊕ passados 2 segundos.

Quando o valor pretendido for apresentado no visor, aguarde até a unidade de pulso passar ao visor de definição dos minutos.

5. A indicação dos minutos fica intermitente no visor.

Quando o símbolo ⊕ for apresentado no visor, aumente o valor premindo o botão.
Se aumentar o valor, a unidade de pulso passa ao modo de diminuição ⊖ passados 2 segundos.

Quando o símbolo ⊖ for apresentado no visor, pode diminuir o valor premindo o botão.
Se diminuir o valor, a unidade de pulso volta ao modo de aumento ⊕ passados 2 segundos.

Quando o valor pretendido for apresentado no visor, aguarde até visualizar a pergunta **OK?**. Para aprovar o parâmetro seleccionado, prima o botão. A unidade de pulso volta ao visor Relógio.

4.2 DEFINIR A DATA (FS2/FS3)

A data é visualizada de forma diferente, de acordo com o modo (12h ou 24h) previamente seleccionado.

modo 12h:	modo 24h:
MONTH - DAY	DAY - MONTH
(Mês - Dia)	(Dia - Mês)

1. No visor Relógio, prima o botão até visualizar a indicação **DATE** (Data).
   Aguarde três segundos para aceder às definições da data.
2. O valor correspondente ao mês (no modo de 12h) ou ao dia (no modo de 24h) fica intermitente.

Quando o símbolo ⊕ for apresentado no visor, aumente o valor premindo o botão.
Se aumentar o valor, a unidade de pulso passa ao modo de diminuição ⊖ após dois segundos.

Quando o símbolo ⊖ for apresentado no visor, pode diminuir o valor premindo o botão.
Se diminuir o valor, a unidade de pulso volta ao modo de aumento ⊕ após dois segundos.

Quando o valor pretendido for exibido no visor, aguarde até a unidade de pulso passar ao visor de definição do dia (no modo de 12h) ou do mês (no modo de 24h).

3. O valor correspondente ao dia (no modo de 12h) ou ao mês (no modo de 24h) fica intermitente.

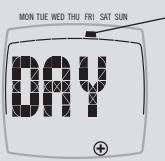
Quando o símbolo ⊕ for apresentado no visor, aumente o valor premindo o botão.
Se aumentar o valor, a unidade de pulso passa ao modo de diminuição ⊖ após dois segundos.

Quando o símbolo ⊖ for apresentado no visor, pode diminuir o valor premindo o botão.
Se diminuir o valor, a unidade de pulso volta ao modo de aumento ⊕ após dois segundos.

Quando o valor pretendido for exibido no visor, aguarde até visualizar a pergunta **OK?**. Para confirmar a valor seleccionado, prima o botão.

4. É visualizada a indicação **DAY** (Dia). O indicador do dia da semana fica intermitente. Os dias da semana estão impressos na moldura do visor.

Quando o símbolo ⊕ for exibido visor, prima o botão para seleccionar o dia da semana.



Indicador do Dia da Semana

MON = Segunda-feira
TUE = Terça-feira
WED = Quarta-feira
THU = Quinta-feira
FRI = Sexta-feira
SAT = Sábado
SUN = Domingo

Se necessitar de deslocar o indicador do dia da semana para o dia anterior, aguarde até visualizar o símbol ⊖ e prima o botão.

Aguarde até visualizar a pergunta **OK?** e prima o botão para aprovar a valor seleccionado.
A unidade de pulso volta ao visor Relógio.

Nota: *Num ano bissexto, a unidade de pulso ignora o dia 29 de Fevereiro. Para corrigir a data seleccione as respectivas definições.*

4.3 DADOS DO UTILIZADOR (FS3)

Definir a Idade

1. No visor Relógio, prima o botão até visualizar a indicação **USER** (Utilizador). Aguarde três segundos para aceder aos dados do utilizador.
2. A indicação **AGE** (Idade) é visualizada durante dois segundos.

Os dígitos da idade ficam intermitentes. Quando o símbolo ⊕ for apresentado no visor, aumente o valor premindo o botão. Se aumentar o valor, a unidade de pulso entra no modo de diminuição ⊖ passados 2 segundos.

Quando o símbolo ⊖ for apresentado no visor, pode diminuir o valor premindo o botão.
Se diminuir o valor, a unidade de pulso passa ao modo de aumento ⊕ passados 2 segundos.

3. Quando o valor pretendido for apresentado no visor, aguarde até visualizar a pergunta **OK?**.
   Prima o botão para aprovar a valor seleccionado.

A indicação **ZONE SET** (Zona Definida) é apresentada para informar que os limites da frequência cardíaca foram definidos com base na idade.

A unidade de pulso volta ao visor Relógio.

Nota: Ao introduzir a sua idade, os limites actuais da frequência cardíaca serão substituídos pelos limites da frequência cardíaca baseados na idade (se definiu manualmente os limites da frequência cardíaca). Posteriormente, se pretender, pode alterar os limites da frequência cardíaca baseados na idade no modo ZONE (Zona).

Nota: *Se não alterar o valor passados três segundos, é visualizada a pergunta* ***OK?.*** *Prima o botão para aprovar os valores seleccionados. Se não aprovar os valores seleccionados dentro de três segundos, a unidade de pulso volta ao modo de selecção.*

4.4 LIMITES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Antes de iniciar a sessão de exercício, recomendamos-lhe que defina os limites-alvo da frequência cardíaca e o alarme. Deste modo, poderá ter a certeza de que está a fazer exercício no nível de intensidade adequado.
Para obter mais informações sobre os seus limites-alvo da frequência cardíaca, consulte o capítulo 5. Zona-Alvo da Frequência Cardíaca.

Se introduziu os dados do utilizador (FS3), o monitor de frequência cardíaca Polar calcula automaticamente os limites da frequência cardíaca com base na idade.

Activar/Desactivar o Alarme Audível da Zona-alvo da Frequência Cardíaca

1. No visor Relógio, prima o botão até visualizar a indicação **ZONE** (Zona). Aguarde três segundos para aceder às definições do alarme da zona-alvo.
2. A indicação **BEEP** (Sinal Sonoro) é apresentada durante dois segundos. A opção **ON** (Activar) ou **OFF** (Desactivar) fica intermitente.

Prima o botão para seleccionar **ON** ou **OFF**. Aguarde até visualizar **OK?**. Para aprovar a selecção efectuada, prima o botão.

A unidade de pulso passa à definição manual dos limites da frequência cardíaca.

Definir os Limites-Alvo da Frequência Cardíaca Manualmente

3. A indicação **HIGH** (Superior) é apresentada durante dois segundos.

O valor 160, predefinido para o limite superior, fica intermitente.

Em alternativa, será apresentado um valor limite baseado na idade se tiver introduzido os seus dados do utilizador (FS3).

Quando o símbolo ⊕ for apresentado no visor, aumente o valor premindo o botão. Se aumentar o valor, a unidade de pulso entra no modo de diminuição ⊖ passados 2 segundos.

Quando o símbolo ⊖ for apresentado no visor, pode diminuir o valor premindo o botão.
Se diminuir o valor, a unidade de pulso volta ao modo de aumento ⊕ passados 2 segundos.

4. Quando o valor pretendido for apresentado no visor, aguarde até visualizar a pergunta **OK?**.
   Prima o botão para aprovar a valor seleccionado.
5. A indicação **LOW** (Inferior) é visualizada durante dois segundos.

O valor 80, predefinido para o limite inferior, fica intermitente.

Em alternativa, será apresentado um valor limite baseado na idade se tiver introduzido os seus dados do utilizador (FS3).

Quando o símbolo ⊕ for apresentado no visor, aumente o valor premindo o botão.
Se aumentar o valor, a unidade de pulso entra no modo de diminuição ⊖ passados 2 segundos.

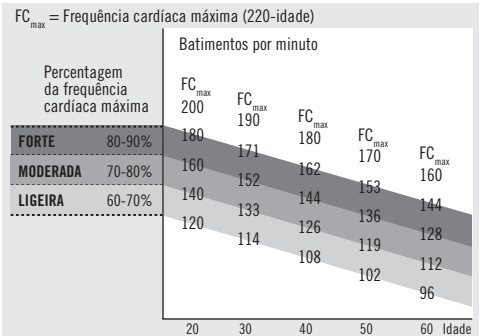
Quando o símbolo ⊖ for apresentado no visor, pode diminuir o valor premindo o botão.
Se diminuir o valor, a unidade de pulso volta ao modo de aumento ⊕ passados 2 segundos.

6. Quando o valor pretendido for apresentado no visor, aguarde até visualizar a pergunta **OK?**.
   Prima o botão para aprovar a valor seleccionado.
   A unidade de pulso volta ao visor Relógio.

5. ZONA-ALVO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

A frequência cardíaca é uma medida precisa da intensidade do exercício.

A frequência cardíaca máxima ou FC_{max}, é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) no esforço máximo. A intensidade do exercício pode ser expressa em percentagem da FC_{max}. Existem três zonas de exercício diferentes: Forte, Moderada e Ligeira.


FCmax = Frequência cardíaca máxima (220-idade)
Batimentos por minuto
Percentagem da frequência cardíaca máxima
FORTE 80-90%
MODERADA 70-80%
LIGEIRA 60-70%
FCmax 200 180 160 140 120
FCmax 190 171 152 133 114
FCmax 180 162 144 126 108
FCmax 170 153 136 119 102
FCmax 160 144 128 112 96
20 30 40 50 60 Idade

FORTE

Benefícios: Aumenta a capacidade de desempenho.
Sensações: Respiração acelerada, suor intenso e cansaço muscular.
Recomendada para: Pessoas em boa forma física e durante breves sessões de exercícios.

MODERADA

Benefícios: Melhora a forma física aeróbica.
Sensações: Bem estar, respiração fácil, suor moderado.
Recomendada para: Todas as pessoas e para sessões de duração moderada.

LIGEIRA

Benefícios: Ajuda na gestão de peso. Melhora a resistência básica e é boa para o exercício de recuperação.
Sensações: Respiração confortável e fácil, suor ligeiro, esforço fraco sobre os músculos.
Recomendada para: Todas as pessoas e durante sessões prolongadas.

6. CUIDADOS E MANUTENÇÃO

O seu monitor de frequência cardíaca Polar é um instrumento de alta tecnologia e deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas a seguir vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia.

Guarde o monitor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Não o guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração, como um saco de plástico ou um saco de desporto, se estiver molhado.

Assistência
Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro.

Cuidados a Ter com o seu Monitor de Frequência Cardíaca Polar
- Mantenha a unidade de pulso limpa. Limpe-a com uma solução de água e sabão suave. Seque-a cuidadosamente com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.
- Nunca guarde o transmissor molhado. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos do transmissor molhados e o transmissor activado, o que reduz a vida útil da pilha.
- Não exponha o monitor de frequência cardíaca ao frio e calor intensos. As temperaturas de funcionamento são 14 °F a 122 °F/ -10 °C a +50 °C.
- Não exponha o monitor de frequência cardíaca à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados, como acontece se o deixar dentro de um automóvel.
- Não dobre nem estique o transmissor. Se o fizer, pode danificar os eléctrodos.
- Não seque o transmissor sem ser com uma toalha. O manuseamento incorrecto pode danificar os eléctrodos.

Pilha do Transmissor
A vida útil média prevista para a pilha do transmissor é de 2500 horas de utilização. Se suspeitar que a pilha do transmissor está gasta, contacte o Centro de Assistência Técnica Polar autorizado para proceder à substituição do transmissor. A Polar recicla os transmissores utilizados.

Pilha da Unidade de Pulso
A vida útil prevista para a pilha da unidade de pulso é de um ano e meio em condições de utilização normal (1h/dia, 7 dias/semana). Quando o indicador de pilha fraca é exibido no visor, a pilha necessita de ser substituída.
Não se esqueça de que o uso excessivo do sinal de alarme e da luz de retroiluminação (FS2/FS3) gasta a pilha mais rapidamente.
Não abra a unidade de pulso. Para salvaguardar as propriedades de resistência à água e a utilização de componentes autorizados, a pilha da unidade de pulso só deve ser substituída por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Na mesma altura, será efectuada uma verificação do monitor de frequência cardíaca Polar.

Nota:
- *Num ambiente frio, o indicador de pilha fraca pode ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente com uma temperatura normal.*
- *A resistência à água não pode ser garantida após assistência técnica não autorizada.*
- *Os sons e a luz de retroiluminação (FS2/FS3) são desactivados quando a pilha está fraca, para optimizar a sua duração.*

7.1 INTERFERÊNCIAS DURANTE O EXERCÍCIO

Interferências Electromagnéticas
Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboios e de autocarros movidos a electricidade e de eléctricos, televisores, motores de automóveis, computadores de bicicleta, de alguns equipamentos de exercício que utilizam energia eléctrica, telemóveis, ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais.

Equipamento de exercício
Existem vários tipos de equipamentos de exercício com componentes electrónicos ou eléctricos, como visores de LED, motores e travões eléctricos, que podem provocar interferências. Para tentar resolver o problema, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque a unidade de pulso até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada e o símbolo do coração não seja exibido intermitente. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do visor do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e mantenha a unidade de pulso o mais afastada possível, na zona livre de interferências.
4. Se mesmo assim o monitor de frequência cardíaca Polar não funcionar com o equipamento de exercício, o equipamento pode emitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

Interferências
A unidade de pulso Polar capta sinais do transmissor a uma distância de 1 metro/ 3 pés. Os sinais simultâneos não codificados de mais do que um transmissor podem originar leituras incorrectas.

Utilização do Monitor de Frequência Cardíaca Polar na Água
O monitor de frequência cardíaca Polar é resistente à água e pode ser utilizado durante a prática de natação. Para preservar a resistência à água não prima o botão da unidade de pulso debaixo de água.

Os utilizadores que meçam a frequência cardíaca na água podem sofrer interferências pelas seguintes razões:

- A água das piscinas possui um elevado teor de cloro e a água salgada é muito boa condutora. Os eléctrodos do transmissor podem entrar em curto-circuito, o que impede o transmissor de detectar os sinais ECG.
- Os saltos para a água ou os movimentos musculares intensos durante a natação de competição podem provocar resistência à água, que pode deslocar o transmissor para uma zona do corpo em que não seja possível captar os sinais ECG.
- A intensidade dos sinais ECG varia de pessoa para pessoa, dependendo da composição dos tecidos. A percentagem de pessoas com problemas para medir a frequência cardíaca é consideravelmente maior na água do que noutros ambientes.

7.2 MINIMIZAR EVENTUAIS RISCOS DURANTE O EXERCÍCIO

A actividade física pode incluir algum risco, especialmente para pessoas sedentárias.

A actividade física pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa de exercício regular, recomendamos que responda às perguntas apresentadas mais abaixo, sobre o seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de exercício.

- Durante os últimos 5 anos não praticou exercício?
- Tem hipertensão?
- Tem colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não se esqueça que para além da intensidade da actividade, a medicação para o coração, para a tensão arterial, para o seu estado psíquico, para a asma, para problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante a actividade física. Se sentir alguma dor inesperada ou fadiga excessiva durante o exercício, deve parar ou continuar com menos intensidade.

Aviso para pessoas com pacemakers, desfibriladores ou outros dispositivos electrónicos implantados. Os indivíduos com pacemaker que utilizem o Computador de Corrida Polar, fazem-no por sua conta e risco. Antes de qualquer utilização, recomendamos sempre a realização de uma prova de esforço sob supervisão médica. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do Computador de Corrida Polar.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em Características Técnicas, na página 53. Para evitar qualquer risco de reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma T-shirt. Não se esqueça de humedecer bem a T-shirt sob os eléctrodos, para garantir um funcionamento sem problemas.

Nota: *A acção combinada da humidade e do calor intenso pode fazer sair a tinta preta da superfície do transmissor e manchar roupas claras.*

8. PERGUNTAS FREQUENTES

O que devo fazer se...

... não for exibida nenhuma leitura da frequência cardíaca (--)?

1. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão humedecidos e se este está colocado de acordo com as instruções.
2. Verifique se o transmissor está limpo.
3. Verifique se não existem fontes de radiação electromagnética nas proximidades da unidade de pulso Polar, como TVs, telemóveis, monitores de tubo de raios catódicos, etc.
4. Teve algum problema cardíaco que possa ter alterado o seu ECG? Se for esse o caso, consulte o seu médico.

...o símbolo de coração ficar intermitente de forma irregular?

1. Verifique se a sua unidade de pulso se encontra no raio de alcance e a um máximo de 1 metro / 3 pés do transmissor Polar que está a utilizar.
2. Verifique se a tira elástica não ficou frouxa durante o exercício.
3. Certifique-se de que os eléctrodos do transmissor estão humedecidos.
4. Certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca no raio de alcance (1 metro / 3 pés).
5. A arritmia cardíaca pode provocar leituras irregulares. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

...os valores da frequência cardíaca forem irregulares ou demasiado elevados?

Os sinais electromagnéticos fortes podem originar valores errados. Afaste-se de possíveis fontes de interferências, como as linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboio ou de autocarros movido a electricidade e de eléctricos, motores de automóveis, computadores de bicicleta, alguns equipamentos de exercício que utilizam energia eléctrica (como equipamentos para testar a forma física) ou telemóveis.

Se os valores da frequência cardíaca permanecerem irregulares depois de se afastar da fonte de interferência, diminua a velocidade e verifique manualmente a pulsação. Se achar que corresponde à leitura mais elevada que é apresentada poderá sofrer de arritmia cardíaca. A maior parte dos casos de arritmia não são graves, no entanto, consulte o seu médico

...o visor estiver a perder o contraste?

Normalmente, o primeiro sinal de pilha fraca é o aparecimento do indicador ou a diminuição da intensidade dos dígitos quando se utiliza a luz de retroiluminação (FS2/FS3). Verifique a pilha.

...for preciso substituir a pilha da unidade de pulso?

Recomendamos que toda a assistência seja prestada por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A Garantia Internacional de 2 anos não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro. Depois de substituir a pilha, o centro de Assistência Técnica Polar testa a resistência da unidade de pulso à água e efectua uma verificação completa da mesma.

9. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

O monitor de frequência cardíaca FS1/FS2/FS3 foi concebido para:
- ajudar os utilizadores a atingir os objectivos pessoais de forma física.
- indicar o nível de intensidade e esforço fisiológico durante uma sessão de exercício.

Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização. A frequência cardíaca é apresentada em batimentos cardíacos por minuto (bpm).

A resistência dos produtos Polar à água é testada de acordo com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias diferentes, consoante a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar e confira as respectivas caracterísctcas no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que essas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da unidade de pulso	Salpicos, suor, chuva etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem garrafas de ar)	Mergulho autónomo (com garrafas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant	X				Salpicos, chuva etc.
Water resistant 50m	X	X			Mínimo para tomar banho e nadar
Water resistant 100m	X	X	X		Para uso freguente na água mas não para mergulho autónomo

Receptor

Tipo de pilha:	CR 2025
Duração da pilha:	Média de 2 anos (1h/dia, 7 dias/semana)
Temperatura de funcionamento:	14 °F a 122 °F/-10 °C a +50 °C
Material da unidade de pulso:	Poliuretano termoplástico (TPU)
Material da tampa posterior:	Aço inoxidável conforme às regulamentações da EU sobre a libertação de níquel (Directiva EU 94/27/EU e suas alterações 1999/C 205/05).

Precisão do relógio:	superior a ± 2,0 segundos/dia
Precisão da medição da frequência cardíaca:	± 1% ou ± 1 bpm, consoante a maior, em condições de estabilidade
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15 - 240 bpm
Relógio:	12 h ou 24 h
Duração do exercício:	0 - 23:59
Limites da frequência cardíaca:	30 - 199 bpm
Visor do tempo do exercício	< 1 h: mm:ss
Visor do tempo do exercício	> 1 h: hh:mm

Transmissor

Tipo de pilha:	Pilha de Lítio Incorporada
Duração da pilha:	Em média 2.500 horas de utilização
Temperatura de funcionamento:	14 °F a 122 °F/-10 °C a +50 °C
Material:	Poliuretano
Resistência à água:	Water resistant 100m

Tira Elástica

Material da fivela:	Poliuretano
Material do tecido:	Nylon, poliéster e borracha natural com uma pequena quantidade de látex

10. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. em nome dos clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy em nome dos clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste produto, que o mesmo se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.
- **Agradecemos que guarde o recibo ou o Cartão de Assistência a Clientes Polar devidamente carimbado, que constitui a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, danos devidos a uso inadequado ou abusivo, acidentes, incumprimento das precauções, manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou destruídas e a tira elástica.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num centro de assistência técnica, sem quaisquer encargos.
- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

CE 0537 Esta marcação CE indica a conformidade do produto com a Directiva 93/42/EEC.

O símbolo do caixote do lixo com rodas com uma cruz sobreposta indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000.

Copyright © 2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo™, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy.

11. TERMO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos. A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes:
FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, US 6477397, F1 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365, US 6361502. Outras patentes pendentes.